

# 16



## 14

### Jsem vyhlídkový běžec

Moderátorka Lucie Křížková v rozhovoru mluví o své lásce k pohybu, rodině i nelehkých obdobích.

## 66

### Kde vzít energii

Ať už běháte, nebo se hýbete jinak, je třeba myslet na správnou výživu s dostatkem energie. Poradíme, co a kdy jíst.

## 70

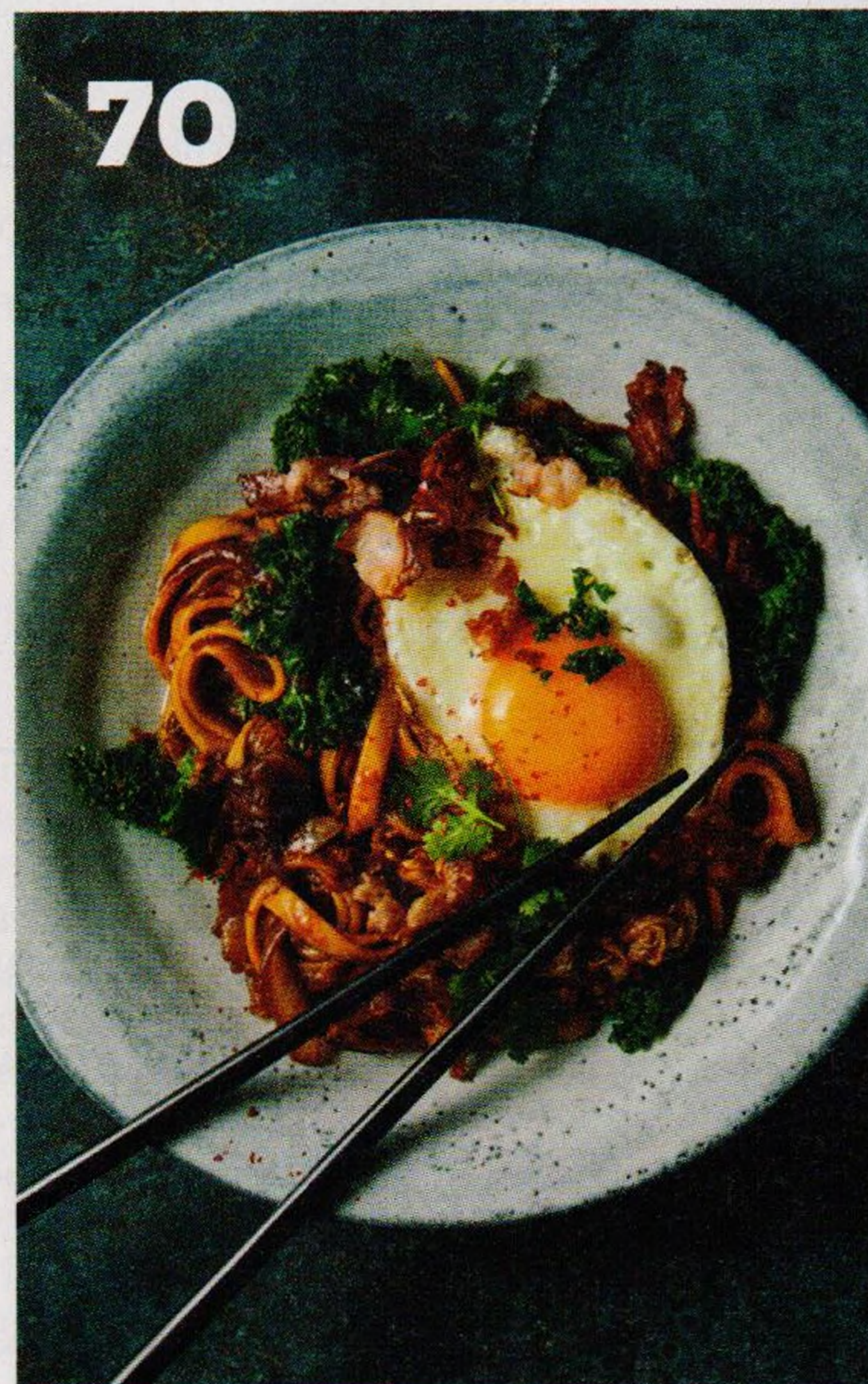
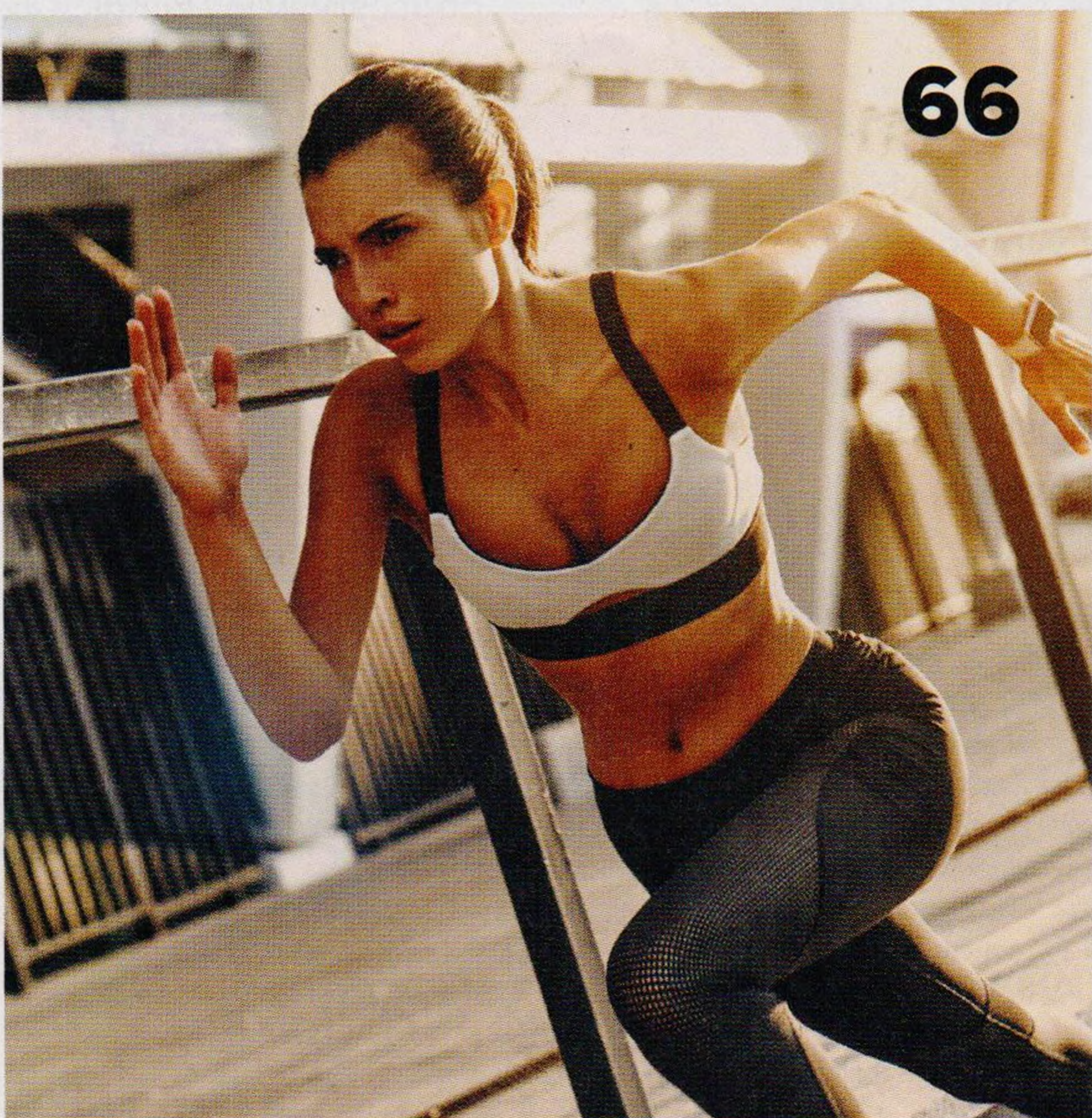
### Tůdle nudle

Recepty na asijské nudle, které nadchnou i vybíravé strávníky. Tyhle pokrmy vás nudit nebudou!

## 78

### Vychovávat a nekřičet

Taky občas křičíte na své potomky? Lektorka vědomé komunikace radí, jak to změnit.



Cover: Lucie Křížková  
Foto: Robert Tichý  
Make-up: Kateřina Mihalíková (Biorganica)  
Oblečení zapůjčila firma Hannah.